



2025年3～4月実施アンケート

腎臓病や糖尿病に関わる方の「病気とともに生きる知恵」チェック

アンケートにご協力・ご回答ありがとうございました。

今回の調査で質問した「病気とともに生きる知恵」一覧です。ぜひお役立てください。

医療費などの支出や家計について

Q1	高額療養費制度は、1カ月の医療費の自己負担額が一定額を超えた場合、超えた分の払い戻しを加入している医療保険から受けられる制度。
Q2	傷病手当や障害年金などの公的な支援制度は、申請しないと利用できない。
Q3	自分で支援制度の申請を行うことが難しい場合は、相談支援センターに相談したり、代行機関に依頼することができる。
Q4	傷病手当金は、病気休業中に被保険者とその家族の生活を保障するために手当金を給付する制度。
Q5	障害年金とは、病気やけが、障害によって日常生活や仕事に制限を受けた場合に、現役世代でも受給できる年金。
Q6	生活困窮者自立支援制度とは、収入・家計で悩みを抱えた場合に包括的な支援を行うもの。
Q7	生活保護とは、世帯の収入が最低生活費に満たない場合に、健康で文化的な最低限度の生活を保障する制度。
Q8	住居や車があっても、生活保護の受給が認められることもある。
Q09	一度生活保護を受けても、再就職や復職が不可能ということはない。
Q10	生活福祉資金貸付制度とは、生活が困窮した場合に安定した生活を送れるよう、資金の貸付けと必要な相談や支援を行う都道府県の制度。
Q11	身体障害者手帳とは、身体の機能に一定以上の障害があると認められた場合に交付される手帳で、一定以上の腎臓機能障害にも該当する。

治療や生活のサポート体制について

Q12	社会福祉士とは、日常生活に困難を感じている方を専門的に支援する国家資格。
Q13	ソーシャルワーカーとは、医療・福祉機関などで、患者さんやご家族の相談に応じる専門職のこと。
Q14	地域包括支援センターは、高齢者の方だけではなく、ご家族や介護職など、高齢者の介護に関わっている方も利用することができる。
Q15	高齢の方が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制「地域包括ケアシステム」の構築が進められている。
Q16	慢性腎臓病（CKD）やがんなどの慢性疾患を抱えながら働く方が増えていることを背景に、治療と仕事の両立支援のためのガイドラインが整備されている。

医療者との関係構築などについて

Q17	医療者と患者は、互いを尊重する対等な関係にある。
Q18	医療者と信頼関係を築くには、双方向のコミュニケーションが大切。
Q19	かかりつけ医とは、患者の健康状態を把握し適切な医療を提供する、身近で頼りになる医師のこと。
Q20	かかりつけ薬剤師・薬局とは、薬物療法を一元的・継続的に管理し、幅広い健康相談に応じる薬剤師・薬局のこと。
Q21	チーム医療とは、複数の医療専門職が連携して、一人の患者の治療やケアに当たる医療のこと。

情報収集や治療の決定について

Q22	ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を適切に理解し活用する能力のこと。
Q23	すべての人が、健康に関する適切な情報を取得し、意思決定を行う権利を有する。
Q24	セカンドオピニオンとは、現在の担当医とは別の医師に診断や治療方針について意見を求め、患者がより納得して治療を受けるためのもの。
Q25	セカンドオピニオンは、転院や主治医の変更を目的としたものではない。
Q26	医療者は、治療の選択肢があること、患者自身が意思決定を行う必要があることを、患者に伝えなければならない。
Q27	医療者は、意思決定のサポートを行う際、患者の価値観や好みなどを尊重する必要がある。

日常生活について

Q28	医療者から絶対安静と指示されている場合を除き、少しでも体を動かした方が良い。
Q29	運動は、ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋肉に負荷をかける筋力トレーニングもできれば取り入れた方が良い。
Q30	口腔ケアとは、清潔を保つ以外に、歯や口の疾患を予防するためのリハビリなどを含んだ幅広い内容のこと。
Q31	口腔ケアは、肥満、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病（CKD）などだけでなく、認知症のリスク低減にも有効。
Q32	慢性疾患の治療を継続し、定期的な経過観察を行うことで、病状の悪化を早期に発見し、病気と上手につきあっていくことができる。
Q33	体重や血圧などを毎日決まった時間に測定し記録することは、体調の変化に気づく上で役立つ。

こころの健康について

Q34	次の9項目のうち、5つ以上（①か②を含む）が2週間以上続いた場合は、うつ病の可能性がある。 ①暗く悲しい気分が1日中続く ②これまで好きだったことが楽しめない、興味がわからない ③食欲がなくて体重が減ってきた、または、食べすぎる ④毎日眠れない、または寝過ぎてしまう ⑤イライラして、怒りっぽい。あせる ⑥疲れやすくて、元気がない。何もやる気がしない ⑦自分が役に立たない人間だと感じる ⑧集中力がなくなって、物事を決断できない ⑨将来に希望がもてず、死んでしまいたいと思う
Q35	一般の方に比べて慢性疾患がある方はうつとの併存が多く、うつなどの精神的な問題は病気に悪影響を与える。
Q36	悲観することとうつ病は相互に関連し、病気の進行に影響を与える可能性がある。無理に前向きになる必要はないが、うつ病は放置せずに適切な治療を受けることが大切。
Q37	運動は、その種類を問わず、うつ病の症状改善に有効。

災害時について

Q38	災害時には、病状悪化を防ぐために、食事管理を徹底する必要がある。
Q39	ローリングストックとは、普段食べているものを少し多めに在庫を置き、消費した分だけ買い足し、常に一定量を備蓄する方法。低たんぱく質食品などの特別用途食品を使っている場合は、ローリングストックが非常に役立つ。
Q40	家族との連絡手段に加えて、通院先の医療機関への連絡手段も事前に確認し、備えておくことが大切。
Q41	災害時にお薬手帳を携帯しておくこと、スムーズに適切な医療を受けることができる。
Q42	災害時の重いストレスからの不安や心配は、時間の経過とともに回復するが、まずは休息や睡眠をできるだけとることが大切。

感染症について

- Q43 腎臓病をもっていると感染症にかかりやすく、また重症化しやすい。
- Q44 腎臓病をもっていると感染症にかかりやすくなる理由は、免疫力が低下しているため。
- Q45 腎臓病の進行にともなって、感染症のリスクも増加する。
- Q46 感染症は、主治医と相談のうえ適切なワクチン接種を行うことで、発症や重症化を予防できる可能性がある。

その他

- Q47 患者会とは、同じ病気や症状、障害などを持つ人たちが、お互いの悩みや不安の共有、情報交換を目的として、自主的に運営する集まりのこと。
- Q48 腎臓病をもっている場合、一般の方に比べて塩味を感じにくく、無意識で塩分摂取量が増えている可能性がある。
- Q49 教育入院とは、病気とうまくつきあっていくために、病気について正しく理解し、自己管理などを学ぶ入院プログラムのこと。
- Q50 体の水分を2%失い脱水になると、血液濃縮、尿量減少が起き、腎臓の機能が低下する。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



P P e C C
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

